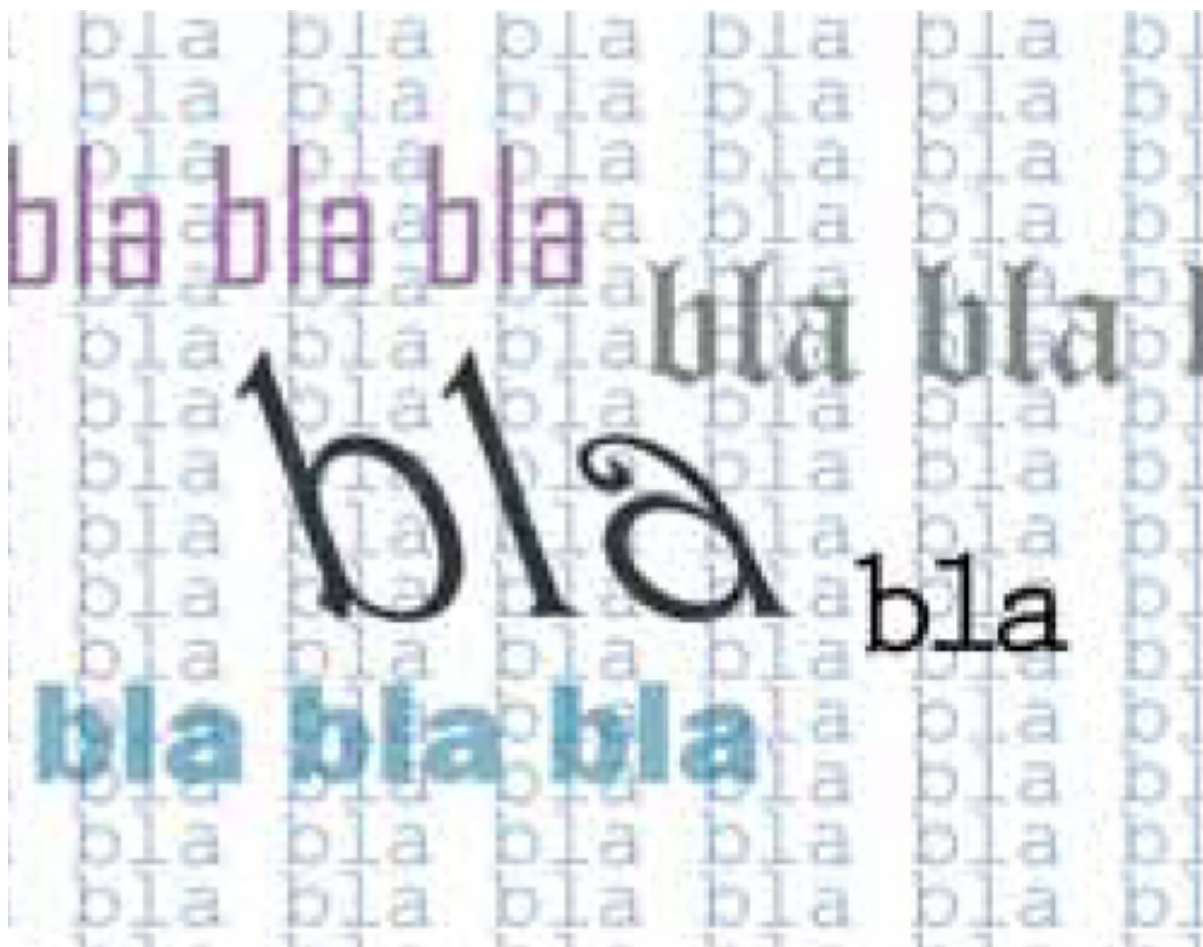


Rom for stemmer

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Du trenger ikke være syk, selv om du hører stemmer eller ser ting andre ikke ser.



ILLUSTRASJONS FOTO: ARNE OLAV L. HAGEBERG

Undersøkelser viser at mange flere enn tidligere antatt lever med å se eller høre det andre ikke ser eller hører, uten å være i kontakt med psykisk helsevern.

På nettstedet www.romforstemmer.no kan mennesker som hører stemmer, deres familie, venner og fagfolk både finne informasjon og utveksle erfaringer. Prosjektet «Å høre stemmer» ved Psykiatrisk senter for Tromsø og omegn arbeider med bistand til igangsetting av selvhjelpsarbeid for de som hører stemmer. En selvhjelpsgruppe i Tromsø har eksistert i ca to år, og nå kan også alle som ikke bor i Tromsø delta i en gruppe på nettet.

Hensikten med prosjektet «Å høre stemmer» er å styrke den enkeltes tro på sitt eget potensial til å forstå og mestre plagsomme erfaringer med stemmer og lyder, og å redusere andre menneskers frykt for å snakke om disse erfaringene på den enkeltes premisser. Nettstedet har et åpent samtaleforum og et lukket forum for de som vil delta i en nettbasert selvhjelpsgruppe.

Rådet for psykisk helse støtter forebyggingsprosjektet «Å høre stemmer» i samarbeid med Helse og Rehabilitering. Kilde: Rådet for psykisk helse.